



Dr Laurence DERYCKER
Médecin généraliste et
membre du comité de lecture de la RMG
laurence.derycker@ssmg.be

Quand le médecin devient le patient !

L'absence de reconnaissance est la pierre angulaire de tout le problème d'épuisement professionnel.

En 1998, l'Association médicale canadienne a mis en évidence que les médecins présentaient une incidence moindre d'accidents cardiovasculaires et de cancer que la population générale. Par contre, on retrouvait parmi les médecins une incidence accrue de troubles de l'humeur, de troubles anxieux, d'alcoolisme et de dépendance soit aux benzodiazépines, soit aux opiacés.

Il y a 50 ans, les médecins étaient déjà confrontés aux mêmes difficultés mais l'image que représentait le métier aux yeux de la société et le statut gratifiant de la profession leur permettaient de résister et de gérer le stress et les frustrations. Cette reconnaissance sociale a tendance à disparaître aujourd'hui.

Quels sont les nouveaux facteurs de stress ?

Tout d'abord l'augmentation impressionnante de nouvelles connaissances médicales qui nécessite de s'informer pratiquement quotidiennement. S'ajoutent à cela l'apparition des nouvelles technologies, les difficultés financières (remboursement d'un prêt hypothécaire ou un prêt d'études), les tâches administratives redondantes, des patients sans cesse plus exigeants qui se sont largement documentés déjà sur leur maladie. La pression est énorme. Tout le monde admet que la vie des médecins est stressante : ils travaillent beaucoup et dorment peu. Ils prennent des responsabilités importantes et sont quotidiennement confrontés à des questions d'éthique. Pour l'homme occidental, le fait de faire constamment face à la mort est extrêmement angoissant.

Le burn out ne serait pas la conséquence d'un stress extrême mais serait un déséquilibre entre un stress quotidien et le return ressenti par le médecin (la gratification et le sentiment d'efficacité).

L'absence de reconnaissance est la pierre angulaire de tout problème d'épuisement professionnel. Le burn out conduit à un affaiblissement psychique et physique, une perte d'empathie voire du cynisme et une diminution du rendement. Il est très souvent associé à une assuétude.

Un médecin malade doit être traité comme tout autre patient mais cette prise en charge fera l'objet de

nombreux défis : La difficulté du médecin-patient est d'accepter qu'il est malade, il en a honte. Ce préjugé est délétère et retarde le traitement en péjorant le pronostic. Il doit accepter de jouer le rôle du patient alors qu'il considère qu'il doit tout contrôler dans l'exercice de sa profession. Cette perte de contrôle l'inquiète. Il est essentiel de clarifier les rôles en laissant le médecin-médecin

assumer seul la prescription médicamenteuse alors que le médecin-patient aura très souvent l'habitude de l'automédication.

Certaines pistes d'action ont été proposées par des groupes de réflexions (KCE, D4D...) afin d'apporter une aide constructive et de soutien pour les médecins généralistes et de trouver des moyens pour lutter contre les causes profondes du problème.

Chaque médecin généraliste devrait avoir son propre médecin généraliste spécialement formé à suivre un confrère et instaurer un examen préventif régulier sur le modèle de la médecine du travail.

Le médecin doit revoir et repenser sa relation au travail et les priorités qu'il s'est fixé dans sa vie. Les femmes sont un groupe à risque car elles gèrent plusieurs casquettes en même temps et seront donc confrontées plus rapidement à des choix de valeurs. Il faut une meilleure protection sociale et en cas de maladie, la facilité à se faire remplacer. Grâce à des formations et du coaching, il nous faut acquérir une plus grande maîtrise de leur activité professionnelle en apprenant à dire NON, à prioriser les tâches et sensibiliser les patients à ce qu'ils peuvent attendre ou non de leur médecin généraliste.

Une meilleure reconnaissance de la médecine générale et la maîtrise de la charge de travail grâce à un secrétariat allègeraient la charge administrative avec même une automatisation et une simplification de ces tâches administratives.

Prendre soin de soi est une condition indispensable à la qualité du médecin mais aussi aux soins qui seront apportés aux patients.